

# اگر آپ کوویڈ-19 کی وجہ سے بیمار ہیں یا آپ کو انفیکشن ہونے کا شبہ ہے تو کیا کریں؟

کوڈ - ۱۹ منصوبے خواندگی صحت اور ہارورڈ اشاعت صحت کے تعاون سے تیار کیا گیا ہے۔

## میں کیا توقع کر سکتا ہوں؟ مجھے ڈاکٹر کو کب دکھانا چاہئے؟

- عام طور پر یہ بیماری معمولی علامات کے ساتھ ظاہر ہوتی ہے۔ 60 سال سے کم عمر صحت مند افراد اکثر فلو یا زکام کی طرح کی علامات محسوس کرتے ہیں مثلاً بخار (100.4 ڈگری F سے زیادہ)، خشک کھانسی، گلے کی سوزش، اور دو ہفتوں تک تھکاوٹ محسوس ہونا۔
  - معمولی علامات محسوس کرنے پر اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ اگر آپ کسی ایسے شخص کے قریب رہے ہیں جو کوویڈ-19 سے بیمار ہو تو ڈاکٹر کو بتائیں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کو بتائے گا کہ اگر آپ کو ٹیسٹ کی ضرورت ہے اور آپ کہاں سے ٹیسٹ کرا سکتے ہیں۔ چونکہ ٹیسٹ ابھی تک ہر جگہ دستیاب نہیں ہے، لہذا انفیکشن ہونے کی صورت میں ڈاکٹر آپ کو 14 دن یا اس سے زیادہ عرصے تک گھر میں رہنے کی ہدایت دے سکتا ہے۔
- 60 سال سے زیادہ عمر کے افراد اور دل کی بیماری، پھیپھڑوں کی بیماری، یا کینسر کے مریضوں میں سنگین علامات کا خطرہ زیادہ ہے۔ لیکن نوجوان، صحت مند افراد میں بھی شدید علامات ہوسکتی ہیں۔ شدید انفیکشن کی صورت میں ہسپتال میں داخل ہونا ضروری ہے۔ ڈاکٹر کے دفتر یا ایمرجنسی روم کے لیے روانہ ہونے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے ٹیلیفون پر رابطہ کریں۔
- اگر آپ کے اندر مندرجہ ذیل علامات میں سے کوئی علامت موجود ہے تو 911 پر کال کریں:**

  - سانس لینے میں دشواری
  - بے ہوشی طاری ہونا یا اچانک غنودگی ہونا
  - ہونوں یا چہرے کا نیلا یا کالا پڑ جانا

## علاج کا طریقہ کیا ہے؟

- COVID-19 کا فی الحال کوئی مخصوص علاج موجود نہیں ہے۔ زیادہ تر لوگ پانی پینے اور آرام کرنے سے بہتر محسوس کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ ایسیٹامینوفن (ٹائلنول) بخار کو کم کرنے اور پٹھوں کے درد کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔
- اگر آپ کو شدید علامات محسوس ہوں اور آپ کو ہسپتال جانا پڑے تو ڈاکٹر آپ کے لئے خصوصی نگہداشت کا منصوبہ بنائیں گے۔

## میں دوسروں کو بیمار ہونے سے کیسے بچا سکتا ہوں؟



اپنے گھر کو صاف ستھرا رکھیں۔ ذاتی اشیاء کو شیئر کرنے سے گریز کریں۔ ہر دن اکثر چھوئی جانے والی سطحوں (میز، دروازے کے ہینڈل، بیت الخلا، فون، کی بورڈ، لائٹ سوئچ) کو صاف کریں۔ صفائی کے لیے کم سے کم 70 فیصد الکحل، پانی ملے ہوئے بلیچ کے محلول یا گھریلو جراثیم کش ادویات کا استعمال کریں۔

آخری نظر ثانی 3/23/20



لوگوں سے دور رہیں۔ اگر ممکن ہو تو اپنے کمرے، باتھ روم اور کھانا پکانے کی جگہ کو دوسروں سے الگ کر لیں۔ ہو سکے تو منہ اور ناک کو ڈھکنے والا ماسک پہنیں۔



اپنے ہاتھوں کو صاف رکھیں۔ اپنی کھانسی اور چھینک کو بازو میں چھپائیں۔ اپنی آنکھوں، ناک اور منہ کو چھونے سے گریز کریں۔ اپنے ہاتھوں کو 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے دھوئیں یا کم از کم 60 فیصد الکحل والا ہینڈ سینٹیٹائزر استعمال کریں۔



اگر آپ کو لگتا ہے کہ COVID-19 سے متاثر ہیں تو "گھر کے اندر الگ تھلگ" رہیں۔ عام طور پر دو ہفتوں کے لئے گھر تک محدود رہنا تجویز کیا جاتا ہے۔ اس مدت کے اختتام کے بارے میں فیصلہ اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے کریں۔